

ЕЛЕКТРОННА КНИГА

# НЕУСТОИМИ ЗДРАВОСЛОВНИ ЗИМНІ РЕЦЕПТИ



@ANNAS\_WHOLESOMEVOLIFE

# ДОБРЕ ДОШЛИ!

Добре Дошли в „Неустоими Здравословни Зимни Рецепти”, моята първа и единствена по рода си кратка електронна книга със здравословни рецепти, които са подходящи за зимния сезон. Рецептите са съобразени със сезонните и най-често срещаните продукти на пазара по това време на годината, както и с наближаващите Коледни и Новогодишни Празници /Юлиии!!!/. Все пак тази книга излиза по това толкова специално време на годината, затова и съм включила специални веган и здравословни варианти на характерни за празничната трапеза печива като Коледен Щолен, Джинджифилови Курабийки, както и ароматен Ябълков Пай. Силно се надявам, че ще ви харесат техните здравословни интерпретации и ще ви вдъхновят да ги включите в менюто си, както и да заместите с тях напълно по-вредните им варианти. Аз съм сигурна, че разлика между вкусовете няма да откриете и сами ще останете изненадани от това, което сте сътворили със собствените си ръце, така че с нетърпение очаквам вашите отзиви и снимки! Не забравяйте да ме тагнете, ако решите да споделите вашето произведение в социалните медии, както и да се свържете с мен по всяко време и да ме зарадвате със снимки!

С тази книга слагам началото на нов проект, върху който работя от дълго време и най-накрая се престраших да го представя. Време е да кажа и Добре Дошли в „Здравословен живот с Анна“, името на моят нов сайт, изцяло на български. Въсъщност вие най-вероятно вече знаете за него, защото след като вече притежавате тази книга, значи сте се абонирали за бюлетина ми, който ще получавате от време на време, когато искам да споделя с вас нещо полезно и интересно, а сайтът официално се изписва: [www.zdravoslovenjivotsanna.com](http://www.zdravoslovenjivotsanna.com) /в момента съм все още в самото начало, затова и тепърва ще го запълвам с полезни статии, рецепти и информация, както и още подаръци за вас, разбира се!/ Исках да ви се отблагодаря за цялата подкрепа, която получавам постоянно от вас за това, което правя и затова ви подгответих и тази книга като изненада, с която искам да ви мотивирам да експериментирате смело в кухнята с нови и здравословни ястия, продукти, комбинации от вкусове и да се уверите колко е лесно и бързо да си пригответи нещо полезно у дома сам, всъщност!

Рецептите в тази книга включват предимно здравословни варианти на храни, които са често срещани сред нездравословните изкушения. Кой би предположил, че вкусния немски коледен хляб щолен може да се приготви без захар, яйца, мляко и бяло брашно? Или пък вкусния тиквеник да бъде увит с пълнозърнести кори и изпечен с кокосово масло и ароматен кленов сироп, вместо захар и олио. Запалих се по здравословния начин на живот именно, след като открих толкова много алтернативи съществуват на вредните храни, които ни „дебнат от всеки ъгъл“ в ежедневието. Научих се да общам да пригответям храната си сама, знаейки точно с какво храня тялото си и искам и вие да ви вдъхновя да откриете този начин на живот, защото е наистина променящ съдби и сами ще се изненадате колко по-добре ще се чувствате живеейки го. Липсата на време и ресурси вече не е оправдание, иска се само малко време и воля, а вкусът и задоволството от резултата са обещани.

Затова запрятайте ръкави и използвайте тези няколко почивни дни по време на големите празници, за да се развихрите в кухнята, да се превърнете набързо в здравословни експерти и да изненадате вашите любими хора с вкусна и домашно приготвена здравословна празнична храна! Защо я наричам празнична ли? Та всяко едно ястие от тази книга си е повод за цяло пирешество! Хайде, събирайте всички любими и близки хора и започвайте да ги тествате заедно с тях едно по едно! Нямам търпение да видя някои от вашите ре-креации на моите рецепти! Приятно готовене!

П.С. Изключително съм вдъхновена да продължа да създавам още много рецепти и други здравословни изненади за вас, така че останете на линия!

Любов и Светлина  
Анна

# ДА СЕ СВЪРЖЕМ!

Преди всичко, понеже обичам да се свързвам с вас чрез социалните медии, ще се радвам да видя всички ваши творения и да поддържам връзка и в различните канали, в които споделяме общите интереси и се вдъхновяваме взаимно! Аз съм повече от щастлива и благодарна, че съм част от това прекрасно общество, което създаваме заедно с вас!

Много бих се радвала ако ме тагвате на вашите снимки и публикации, ако те са вдъхновени по някакъв начин от мен! Използвайте хаштаговете **#zdravoslovenjivotsanna** и **#wholesomeboholife**! Ще споделям вашите творения с най-голямо удоволствие!

Открийте ме тук:



Instagram:  
**@annas\_wholesomeboholife**



YouTube:  
**annastoykova90**



Facebook:  
**Wholesome Boho Life**

Facebook Група:  
**ЗДРАВОСЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ,**  
**ПЪТЕШЕСТВИЯ И ЙОГА** ❤  
**WHOLESOME BOHO LIFE** ❤



E-mail:  
**info@zdravoslovenjivotsanna.com**

Website:  
**www.zdravoslovenjivotsanna.com**

За обратна връзка, въпроси и всякакви предложения, моля не се колебайте да се свържете с мен в Инстаграм, Фейсбук или по имайл! Ще се радвам да отговоря на всеки един въпрос, коментар или съобщение!

**#ZDRAVOSLOVENJIVOTSANNA**  
**#WHOLESOMEBOHOLIFE**



## Имуностимулираща златна овесена каша

### Съставки

- 1/2 чаша овесени ядки
- 1 ч.л. чия семена
- 1 чаша бадемово мляко
- 1 с.л. сироп от агаве
- 1 ч.л. куркума
- 1 с.л. настърган свеж корен от джинджифил
- щипка черен пипер
- шепа стафиди
- парченца свежи плодове (ябълки, круши, портокали, мандарини, грейпфрут - каквото имате у дома)
- шепа червени боровинки

### Начин на приготвяне

1. От предната нощ пригответе овесената каша, за да имате готова имуностимулираща закуска, която очаква в хладилника на следващия ден.
2. В купа изсипете настъргания корен от джинджифил, добавете куркумата, черния пипер, сиропът от агаве и разбъркайте добре. После добавете чия семената, овесените ядки, изсипете бадемовото мляко и разбъркайте добре.
3. Накрая добавете стафидите и сушените плодове и разбъркайте отново много добре.
4. Присипете кашата в 2 бурканчета или купички и декорирайте със свежи плодове по избор. Приберете в хладилника за 1 нощ и се насладете на вкусна и много полезна закуска на следващия ден. Enjoy! ❤

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 15 МИН.

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ: 10 МИН.

ВСИЧКО: 25 МИН. + 1 НОЩ



# ЗИМНО ЗЕЛЕНО СУПЕР СМУТИ

## СЪСТАВКИ

- 300 г ананас
- 2 замразени банана
- 100 г спанак, келп или маруля
- 1 с.л. спириулина на прах
- 1 с.л. конопен или грахов протеин
- 2-3 фурми
- 250 мл бадемово мляко
- 1 с.л. бадемово или фъстъчено масло /тахан/

## ЗА ДЕКОРИРАНЕ В КУПА:

- 2 с.л. чия семена
- 2 с.л. коношено семе
- 6 какаови зърна
- 2 с.л. слънчогледово семе
- кокосов чипс

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Изсипете всички съставки в мощен блендер и бландирайте около 1 минута или докато се обединят всички съставки много добре и получите еднородна смес за смутi.

2. Изсипете смутито в 2 бурканчета или големи чаши, ако ще го пиете или в купи, ако искате да го хапнете като смутi в купа.

3. Поръсете със семената, какаовите зърна, кокосовия чипс и други неща по ваш избор, след което му се насладете. Enjoy! ❤

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 5 МИН.

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ: 5 МИН.

ВСИЧКО: 10 МИНУТИ



# ЗИМЕН ХЛЯБ С ФУРМИ И ОРЕХИ

## СЪСТАВКИ

- 1 чаша обезкостени фурми, едро нарязани
- 1/2 ч.л. сода
- 1/8 ч.л. сол
- 1 чаша вряла вода
- 50 грама орехи
- 2 чаши брашно от лимец
- 1/2 чаша кафява захар мусковадо / може да се замени с кокосова захар
- 1 1/2 ч.л. бакпулвер
- 1/4 ч.л. сол
- 1/2 ч.л. канела
- 1/2 чаша кокосово или друго растително масло
- 2 яйца от ленено семе / 2 с.л. ленено семе, накиснати в 5 с.л. вода за 10 минути /
- 1 ванилия

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 20 МИН.

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ: 45 МИН.

ВСИЧКО: 65 МИН.

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Изсипете нарязаните фурми в купа, поръсете със содата и солта. Залейте ги с вряла вода, разбъркайте и оставете да престоят 15 минути.

2. Загрейте фурната си до 180 градуса С. Пригответе си стъклена форма за печене на хляб или друг удобен съд с правоъгълна форма, като го застелите с хартия за печене.

3. Изсипете орехите в тава, застлана с хартия за печене и печете не повече от 10 минути, докато леко покафенеят и усетите аромата им. Извадете ги от фурната и ги оставете да изстинат, след което нарежете на едро с помощта на нож.

4. В голяма купа изсипете брашното, захарта, бакпулвера, 1/4 ч.л. сол, ванилията и канелата и смесете добре с помощта на телена бъркалка. След което добавете кокосовото масло и ленените яйца. Разбъркайте отново добре, докато продуктите се смесят. След като се усвоят добре, прибавете омекналите фурми, заедно с водата и разбъркайте отново докато се комбинират добре. Накрая изсипете и орехите и отново разбъркайте внимателно.

5. Пресипете тестото в предварително подгответа форма за печене. Печете около 45 минути на вентилатор или докато хлябът стане златистокафяв, а клечка за зъби, поставена в центъра, излезе чиста. Извадете от фурната когато е готов и изчакайте да изстине напълно преди да го сервирате. Този хляб може да издържи няколко дни на стайна температура, но също така може и да се замразява. Enjoy! ❤



# ЗДРАВОСЛОВЕН ЯБЪЛКОВ ПАЙ ❤️ НОВОГОДИШЕН ПАЙ

## СЪСТАВКИ

### ЗА КОРИЧКАТА НА ПАЯ

- 1 и 1/2 чаша пълнозърнесто брашно
- 1/3 чаша оризов грис
- 1 чл. кора от лимон
- 1/4 чаша кокосово масло
- 1 ванилия
- 2 с.l. кафява захар мусковадо
- щипка хималайска сол
- 1/2 чаша студена вода

### ЗА ПЪЛНЕЖА НА ЯБЪЛКОВИЯ ПАЙ

- 5-6 настъргани ябълки
- 1/4 ч.ч. мед, агаве или кленов сироп
- 1/4 ч.ч. оризов грис
- 2 с.l. лимонов сок
- 2 чл. кора от лимон
- 20 г. стафиди
- 20 г. червени боровинки
- 1 сл. ром, бренди или коняк или 2-3 капки аромат есенция
- 5 сл. вода
- 50 г. натрошени орехи
- 1 чл. канела
- 1/2 чл. джинджифил

**ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 20 МИН.**  
**ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНИЕ: 45 МИН.**  
**ВСИЧКО: 65 МИН.**

### ЗА КОРИЧКАТА НА ПАЯ

1. В съд смесете брашното с оризовия грис, ванилията и солта. Добавете мусковадото и кората от лимона. Разбъркайте добре и направете кладенче по средата.
2. Добавете кокосовото масло и студената вода. Омесете гладко тесто с ръце и го оставете да почне малко поне за 15 минути.
3. След това го разположете и разточете всяка половина с помощта на точилка. Всяко парче тесто трябва да се получи долу-горе с големината на вашата форма за пай. Поставете едното парче на дъното, разтилайки го по цялата форма, помагайки си с пръсти и притискайки по ръбчетата, така че да придобие тази приятна къдрава форма по края.
4. Нарежете второто разточено вече парче тесто с помощта на нож на лентички, кито ще използваме за да направим красива решетка, която да покрие ябълковия пай преди да го изпечем.

### ЗА ПЪЛНЕЖА НА ЯБЪЛКОВИЯ ПАЙ

1. Накиснете стафидите и боровинките в рома (коняка или бренди) и добавете малко водичка, ако е нужно. Оставете ги така за 15 минути.
2. Загрейте фурна на 180 градуса.
3. В голяма купа изсипете настърганите ябълки, добавете меда и разбъркайте. Добавете оризовия грис, лимоновия сок, кората от лимон, орехите, джинджифила и канелата и водата. Накрая добавете накиснатите боровинки и стафиди и разбъркайте добре.
4. Изсипете получената ябълкова смес във формата за пай върху тестото. Найнакрая сме готови за най-забавната част. **Кликнете върху текста тук и ще откриете стъпка по стъпка как да направите вашата решетка**, с която да получите този характерен красив вид, с който се отличават пайовете. Много е лесно, не се притеснявайте! Щом аз можах, значи ще успеете и вие!
5. И така, готови сме да поставим пая във фурната да се пече. Оставете го за около 30-40 минути или докато стане златиста коричката и прецените, че е готов! Оставете го да изстине леко преди да го разрежете. Enjoy! ❤️



# ЗДРАВОСЛОВЕН ВЕГАН\* ЩОЛЕН

## СЪСТАВКИ

- 100 г стафиди /2 чаши/
- 100 г червени боровинки
- 100 г сушени плодове по избор /сини сливи, кайсии, портокалови корички, лимонови корички/
- 120 мл вода
- 1-2 капки есенция ром /или 1 с.л. истински ром/
- 1 пакетче суха мая
- 1 ч.л. кафява захар или агаве
- 250 мл /1 чаша/ бадемово мляко /овесено или соево по избор/
- 200 г гхи\* /\* веган вариант 100г кокосово масло + 100г меко веган масло или само 200г веган масло/
- 600 г брашно от лимец
- 100 г стевиола\* /\*кокосова или кафява захар, ако е по диетата ви/
- 60 г сурови бадеми
- щипка хималайска сол
- 1 с.л. микс от подправки джинджифил, кардамон, канела, индийско орехче и карамфил
- 2 ванилии
- допълнително гхи, веган или кокосово масло за намазване
- стевия на прах или пудра захар за покриване

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 1 ДЕН

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНИЕ: 6 ЧАСА

ВСИЧКО: 1 ДЕН И 6 ЧАСА\*

\*включва втасването и изчакването за покриване с пудра захар на следващия ден

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Накиснете стафидите и червените боровинки във водата с есенцията от ром и оставете да престоят покрити и при стайна температура поне 2 часа.
2. Затоплете бадемовото мляко до температура около телесната или малко по-висока и разтворете сухата мая, заедно с 1 ч.л. кафява захар, мед или агаве. Оставете да престои около 15 минути докато шупне.
3. Пресейте брашното в дълбока купа, добавете стевиолата, солта, ванилията, подправките, натрошенните бадеми и разбъркайте добре. Направете кладенче по средата и изсипете маята и разтопеното масло в брашнената смес. Започнете да месите до получаването на хубаво нелепнещо тесто.
4. Отцедете стафидите от водата и добавете към тестото, заедно със сушените плодове и портокалови корички. Омесете отново добре, докато се обединят всички съставки. Върнете тестото в купата, покрайте и оставете да почине 2 часа на топло.
5. Когато тестото увеличи обема си почти двойно го прехвърлете на плота и с помощта на точилка го разстелете в правоъгълна форма с дебелина 1 см. Издърпайте леко единия край по дължина около една трета от тестото и след това го сгънете, обръщайки го върху останалите две трети, така че двете страни да се срещнат. Притиснете леко с пръсти, за да се слепят двата края. Прехвърлете в тава, постлана с хартия за печене и оставете тестото да почива покрито за още един час.
6. Загрейте фурната до 180° С и печете за 1 час или до златисто.
7. Извадете щолена от фурната и веднага го намажете с разтопено масло и оставете да изстине напълно.
8. На следващия ден покръсете щолена с щедро количество стевия на прах или пудра захар и увийте в алуминиево фолио. Съхранявайте на хладно и сухо, но не и в хладилника, поне седмица преди сервиране. Колкото повече време престои, толкова по-вкусен става! Enjoy! ❤



# КОЛЕДНИ ВЕГАН ДЖИНДЖИФИЛОВИ СЛАДКИ

## СЪСТАВКИ

### ЗА ТЕСТОТО:

- 1 ч.ч. пълнозърнесто брашно
- 1 и  $\frac{1}{2}$  ч.ч. лимецово брашно
- 4 с.л. кокосово масло
- 6 пълни с.л. мед/агаве или кленов сироп
- 1 ванилия
- щипка хималайска сол
- 1 ч.л. канела
- 1/2 ч.л. карамфил
- 2 ч.л. джинджифил
- 1/2 ч.л. бакпулвер
- 1 ч.л. сода бикарбонат
- 150 мл бадемово мляко

### ВЕГАН ГЛАЗУРА ПО ЖЕЛАНИЕ:

- 1/2 ч.ч. пудра захар или стевия на прах
- 100 мл аквафаба /течността от консерва с нахут/
- 1 ванилия
- 2 с.л. лимонов сок

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 15 МИН. + 1 ДЕН

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ: 1 ДЕН, 1 ЧАС И 30 МИН.

ВСИЧКО: 1 ЧАС И 45 МИН.

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. От предната вечер замесете тестото. Започнете като смесите в дълбока купа първо сухите съставки: двата вида брашно, бакпулвера, содата и подправките /джинджифила, карамфил, солта, канелата/. Направете кладенче по средата, така че да може да добавите после и морките съставки.

2. Разбъркайте заедно мокрите съставки в друг съд. Първо кокосовото олио с меда /агавето или кленовия сироп/, после добавете бадемовото мляко и ванилията. Разбъркайте добре, след което изсипете получената смес при сухите съставки.

3. Омесете хубаво гладко тесто, като добавите допълнително бадемово мляко, ако е необходимо. Покрайте полученото тесто в купа и го приберете в хладилника за вечерта. На следващия ден ще имате страхотно тесто за вкусни здравословни джинджифилови бисквитки, което ще ви очаква в хладилника! ☺

4. На следващия ден извадете тестото от хладилника да се стопли малко. После пуснете фурната да загрява на 180 градуса.

5. Разстелете тестото с помощта на точилка върху плота, като се стремите да получите дебелина около 5 мм. Използвайте любимите си формички за сладки и оформете различни празнични фигурки с тях. Поставяйте готовите форми в тава за печене, застлана с хартия за печене.

6. Печете за около 10 минути или докато усетите Коледния аромат у дома и получите златисти джинджифилови бисквитки.

7. По желание можете да пригответе веган глазура, с която с помощта на шприц да декорирате сладките след като изстинат. Поканете и останалите членове от семейството да се включат и се забавлявате заедно! Коледа е затова, нали? Enjoy! ❤



# ЗДРАВОСЛОВЕН КОЛЕДЕН ГОРЕЩ ШОКОЛАД

## СЪСТАВКИ

- 1 и  $\frac{1}{2}$  ч.ч. ядково или друго растително мляко /аз го обожавам с бадемово, лешниково или кокосово/
- 3/4 ч.л. джинджифил на прах
- 1/2 ч.л. канела
- 1/4 ч.л. индийско орехче
- 1/4 ч.л. карамфил
- 2  $\frac{1}{2}$  с.л. добро сурово какако 20-22% масленост
- 1 с.л. сироп агаве/кленов сироп/мед
- 1/2 с.л. меласа /можете да пропуснете/
- 1 с.л. царевично нишесте

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 5 МИН.

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ: 10 МИН.

ВСИЧКО: 15-20 МИНУТИ

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Изсипете 1 ч.ч. от млякото в малка тенджерка. Добавете подправките /джинджифила, канелата, индийското орехче, карамфила/, какаото, сиропа от агаве /кленовия сироп/ и меласата.
2. Загрейте котлона на средна температура и разбърквайте с помощта на телена бъркалка, за да се смесят всички подправки, подсладителите и какаото, много добре с мялкото.
3. Междувременно в малка купичка смесете добре останалта част от млякото, заедно с царевичното нишесте, така че да не остават никакви бучки от него.
4. Щом горещият шоколад започне да завира, добавете останалото мляко с царевичното нишесте, като разбърквате непрестанно, докато смesta започне да се сгъстява. Ще са ви необходими около 3-4 минути докато шоколадът се сгъсти.
5. Премахнете от котлона и сервирайте топъл. Украсете с кокосова сметана, канела и джинджифилова курабийка по желание. Enjoy! ❤



# ВЕГАН КАНЕЛЕНИ РУЛЦА

## СЪСТАВКИ

### ЗА ТЕСТОТО:

- 4 с.л. кокосово масло
- 250 мл бадемово мляко
- 1 пакетче суха мая
- щипка хималайска сол
- 1 ванилия
- 1/4 чаша кафява захар мусковадо
- 2 + 3/4 чаши пълнозърнесто брашно

### ЗА ПЪЛНЕЖА:

- 6 с.л. кокосово масло
- 3/4 чаша кафява захар мусковадо
- 2 с.л. канела
- 100 г печени натрошени бадеми

### ВЕГАН ГЛАЗУРА ПО ЖЕЛАНИЕ:

- 1/2 ч.ч. пудра захар или стевия на прах
- 100 мл аквафаба /течността от консерва с нахут/
- 1 ванилия
- 2 с.л. лимонов сок

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 1 ДЕН

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ: 6 ЧАСА

ВСИЧКО: 1 ДЕН И 6 ЧАСА\*

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Затоплете бадемовото мляко до температура около телесната или малко по-висока и разтворете сухата мая, заедно с 1 ч.л. кафява захар. Оставете да престои около 15 минути докато шупне.

2. В дълбока купа смесете кокосовото масло, шундалата мая, захарта, ванилията, хималайската сол и накрая добавете пресятото брашно.

Разбъркайте и прехвърлете на плота. Започнете да месите до получаването на хубаво нелепнешо тесто. Върнете тестото в купата, покрайте и оставете да почине 1 час на топло.

3. За пригответо на пълнежа като смесите кафявата захар с канелата и печените натрошени бадеми в малка купа.

4. Когато тестото увеличи обема си почти двойно го прехвърлете на плота и с помощта на точилка го разстелете в правоъгълна форма с дебелина около 5 mm. Ще получите тесто с размери около 30X60 см.

5. Намажете тестото обилно с разтопеното кокосово масло с помощта на четка, след което разпределете пълнежа на повърхността му. Накрая навийте на руло и го разрежете на парчета с дебелина около 2 см, с помощта на нож. Ще се получат около 15 малки рулца.

6. Наредете рулцата в тава, постлана с хартия за печене и ги печете за около 15-20 минути или до златисто.

7. Пригответе глазурата като разбиете с помощта на миксер пудрата захар или стевията на прах до получаването на пухкава бяла смес. После добавете и останалите продукти. Продължавайте да разбивате, докато сместа се сгъсти.

8. След като изстинат напълно канелените рулца, можете да ги залеете обилно с глазурата и да ги сервирате. Enjoy! ❤



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 20 МИН.

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ: 45 МИН.

ВСИЧКО: 65 МИН.

# ПЪЛНЕНА ТИКВА С ЧЕРВЕНА КИНОА

## СЪСТАВКИ

### ТИКВАТА

- 1 тиква цигулка (около 1.5 кг)
- 2 с.л. зехтин

### ПЪЛНЕЖЪТ ОТ КИНОА

- 1 с.л. зехтин
- 1 средно голяма глава лук, настинена
- 1 средно голям стрък праз, настинен
- 1 червена чушка, настинена
- 2 скилидки чесън, настинени
- 1/2 ч.ч. червена киноа
- 1/3 ч.ч. вино
- 1 и 1/2 ч.ч. зеленчуков бульон
- 1/2 ч.л. червен пипер
- 2 стръкчета прясна мащерка
- шепа магданоз
- 1/2 ч.ч. нахут от консерва
- сол и черен пипер на вкус

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

### ТИКВАТА

1. Загрейте фурна на 180 градуса.
2. Измийте тиквата, отрежете тънката ѝ част (около 1/2 от тиквата, в зависимост от формата ѝ, можете да отрежете и тиквата през средата и да използвате двете еднакво получили се половини, които да напълните, в зависимост от резултата и формата, които искате да получите). После почистете полученото парче (парчета) от семената.
3. Намазнете тиквата със зехтин отвън и от вътре. Премахнете капачето с дръжката, намазнете и него и го поставете в тава за печене заедно с тиквата.
4. Печете около 40 минути до омекване.

### ПЪЛНЕЖЪТ ОТ КИНОА

1. В уок тиган или в дълбок тиган загрейте зехтина на средна температура.
2. Изсипете в тигана лука и праза и задушете около 4-5 минути, докато се карамелизират леко. Добавете червената чушка и чесъна и задушете още 3-4 минути.
3. Прибавете киноата, разбъркайте около 1 минута, изсипете виното и бъркайте добре докато поеме напълно. Добавете зеленчуковия бульон, червения пипер, мащерката, солта и черния пипер. Готовете без капак около 20 минути на среден огън, докато киноата се свари.
4. Добавете нахута. Покрайте с капак. Когато тиквата е омекнала и леко запечена извадете от фурната и я напълнете със зеленчуковата смес. Поръсете с шепа пресен магданоз. Enjoy! ❤



# СОЧНО ТИКВЕНО БЛОНДИ

## СЪСТАВКИ

- 1 чаша лимецово брашно
- $\frac{1}{2}$  ч.л. бакпулвер
- **2 яйца от ленено семе / 2 с.л.**  
ленено семе, накиснати за 10 мин.  
в 5 с.л. вода/
- 1 ч.л. подправка „*pumpkin spice*”  
/микс от канела, джинджифил на  
прах, карамфил и индийско орехче/
- щипка сол
- $\frac{1}{2}$  чаша кокосова захар
- 1 чаша тиквено пюре
- 1/3 чаша кокосово масло
- 30 г натрошена натурален шоколад
- шепа натрошени лешници

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 10 МИН.

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНИЕ: 35 МИН.

ВСИЧКО: 45 МИН.

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Загрейте фурната до 180 градуса.
2. В голяма купа смесете захарта, кокосовото масло и „яйцата“ от ленено семе. Разбъркайте добре докато се получи еднородна смес. Добавете тиквеното пюре и разбъркайте отново.
3. В отделен съд смесете сухите съставки:  
брашното от лимец, бакпулвера, солта и  
подправките „*pumpkin spice*“.
4. Постепенно прибавете сухите съставки към  
мокрите на около 2-3 части, разбърквайки след  
всяко изсипване внимателно, без да разбивате  
прекалено.
5. Пресипете получената смес в малка тавичка с  
размери около 20x20 см, след което поръсете с  
парченцата черен шоколад и натрошени  
лешници. Притиснете леко, за да потънат в  
сместа.
6. Печете 20-35 минути или докато клечка излезе  
суха. След като извадите от фурната оставете да  
изстине напълно преди да нарежете  
блондито. Enjoy! ❤



# ЗДРАВОСЛОВЕН ТИКВЕНИК

## СЪСТАВКИ

- 800 грама обелена, почистена от семките и настъргана тиква
- 200 г едро смлени орехи
- 500 г пълнозърнести кори за баница
- 100 г стафиди
- 6 с.л. кленов сироп/агаве/мед
- 6 с.л. разтопено кокосово масло
- 1 ч.л. канела
- 1/2 ч.л. джинджифил
- кората от 1/2 портокал

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 20 МИН.  
ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНИЕ: 40 МИН.  
ВСИЧКО: 60 МИНУТИ

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНИЕ

1. Загрейте фурната на 150 градуса.
2. Обелете тиквата, почистете я от семената и я настържете в голям съд.
3. Добавете орехите, стафидите, кленовия сироп, канелата, джинджифила, кората от портокал и 4 с.л. кокосово масло. Разбъркайте добре.
4. Намазнете кръгла тава с малко от останалото кокосово масло. Разгънете един лист от корите за баница на плота и посипете с част от сместа, после навийте на руло и поставете в тавата. Повторете с останалите кори. Поставяйте получените рулца в спираловидна форма, следвайки формата на тавата в посока от вън към центъра. Най-накрая намажете тиквеника с останалата част от кокосовото масло и го поставете във фурната.
5. Печете около 40 минути, до златисто. Извадете от фурната и изчакайте да се охлади. Enjoy! ❤

# ВЕГАН ТИКВЕНИ МЪФИНИ С ХРУПКАВ КРАМБЪЛ

## СЪСТАВКИ

### ЗА МЪФИНТЕ

- 1 ч.ч. лимецово брашно
- 2/3 ч.ч. овесени ядки
- 1/2 ч.ч. "almond meal" /остатъка от бадемите, които сме използвали за направа на бадемово мляко/ или натрошени сурови бадеми
- 1 ч.л. канела
- 1 ч.л. "pumpkin spice" /микс от канела, джинджифил на прах, карамфил и индийско орехче/
- щипка хималайска сол
- 1 ч.л. soda
- 1 ч.л. бакпулвер
- 1 1/4 чаша тиквено пюре
- 1 голям узръл банан, намачкан
- 6 с.л. мед/агаве/кленов сироп
- 1/2 ч.ч. кафява захар мусковадо или кокосова захар
- 1/4 ч.ч. кокосово масло
- 1 ванилия
- 1/2 ч.ч. бадемово мляко
- 50 г стафиди
- 2 яйца от ленено семе / 2 с.л. ленено семе, накиснати за 10 мин. в 5 с.л. вода/

### ЗА КРАМБЪЛА:

- 1/4 ч.ч. лимецово брашно
- 1/4 ч.ч. кафява захар
- 1 1/2 ч.л. веган масло
- 2 с.л. смлени печени орехи
- 1/2 ч.л. "pumpkin spice" микс от подправки

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Загрейте фурната на 180 градуса и подгответе форма за печене на мъфини, като поставите хартийки за мъфини в нея.
2. В средно голяма купа смесете всички сухи съставки и разбъркайте докато се комбинират напълно.
3. В голяма купа изсипете тиквеното пюре, банана, сиропът от агаве / меда или кленовия сироп/, кокосовата захар, кокосовото олио и ванилията. Разбъркайте съставките много добре около 1 минута с помощта на телена бъркалка или миксер.
4. Към мокрите съставки добавете и "фалшивите яйца" от ленено семе. Бавно изсипвайте бадемовото мляко, като разбърквате докато го правите.
5. Добавяйте по 1/4 от морките съставки към сухите и разбъркайте поетапно с помощта на дървена лъжица. Повторете няколко пъти, като внимавате да не прекалявате с разбъркването на тестото, за да не загуби обема си. Накрая изсипете и стафидите. разбъркайте последно много внимателно.
6. Във формата за печене изсипвайте по 3/4 от смesta.
7. За да пригответе крамбъла, смесете всички съставки в дълбок съд и ги разбъркайте добре с помощта на пръстите си, докато се получи мека смес с пясъчна текстура.
7. Допълнете фората със смesta за мъфини с получения крамбъл. Печете 25-30 или докато клечка излезе суха. Оставете мъфините да починат 15 минути във формата преди да ги извадите и поставите на решетка да изстинат напълно. Enjoy! ❤

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 15 МИН.

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ: 35 МИН.

ВСИЧКО: 50 МИНУТИ





## БОНУС РЕЦЕПТА\* ВЕГАН ТИКВЕНА ТОРТА

\*Това е бонус рецепт, тъй като основата на торта се приготвя по същия начин като тиквените мъфини от предишната страница, но без стафидите. Просто се пече в различна форма.

### СЪСТАВКИ

#### ЗА БЛАТА НА ТОРТА:

- 1 ч.ч. лимецово брашно
- 2/3 ч.ч. овесени ядки
- 1/2 ч.ч. "almond meal" /остатъка от бадемите, които сме използвали за направа на бадемово мляко/ или натрошени сурови бадеми
- 1 ч.л. канела
- 1 ч.л. "pumpkin spice" /микс от канела, джинджифил на прах, карамфил и индийско орехче/
- щипка хималайска сол
- 1 ч.л. сода
- 1 ч.л. бакпулвер
- 1 1/4 чаша тиквено пюре
- 1 голям узрят банан, намачкан
- 6 сл. мед/агаве/кленов сироп
- 1/2 ч.ч. кафява захар мусковадо или кокосова захар
- 1/4 ч.ч. кокосово масло
- 1 ванилия
- 1/2 ч.ч. бадемово мляко
- 2 яйца от ленено семе / 2 сл. ленено семе, накиснати за 10 мин. в 5 сл. вода/

#### ЗА КРЕМА:

- 150 г кашу (предварително накиснато за 2-3 часа, изплакнато и отцедено)
- 50 мл кокосово мляко
- сокът от 1/2 лимон
- 2 сл. кленов сироп или агаве
- 1 ванилия
- щипка сол

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Загрейте фурната на 180 градуса и подгответе кръгла форма за печене с отделящо се дъно и диаметър около 24 см, като я намазнете с малко кокосово масло.
2. В средно голяма купа смесете всички сухи съставки и разбъркайте докато се комбинират напълно.
3. В голяма купа изсипете тиквеното пюре, банана, сиропът от агаве /меда или кленовия сироп/, кокосовата захар, кокосовото олио и ванилията. Разбъркайте съставките много добре около 1 минута с помощта на телена бъркалка или миксер.
4. Към мокрите съставки добавете и "фалшивите яйца" от ленено семе. Бавно изсипвайте бадемовото мляко, като разбърквате докато го правите.
5. Добавяйте по 1/4 от морките съставки към сухите и разбъркайте поетапно с помощта на дървена лъжица. Повторете няколко пъти, като внимавате да не прекалявате с разбъркването на тестото, за да не загуби обема си.
6. Изсипете сместа във формата за печене и печете 30-40 минути или докато клечка излезе суха. Оставете блатът да изстине напълно във формата преди да я отделите.
7. За приготвянето на крема - блендирайте всички съставки с помощта на кухненски робот или блендер, като започнете първо с кашуто и го разбивате до получаване на кремообразна смес. След това добавяйте кокосовото мляко, кленовия сироп, сокът от лимон, ванилията и солта. Разбивайте до получаването на гладък крем.
7. Разпределете крема върху повърхността на блата. Приберете в хладилник да престои поне 2 часа преди да сервирате. Enjoy! ❤

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 20 МИН.

ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ: 40 МИН.

ВСИЧКО: 60 МИНУТИ

## Условия на ползване

Моля, уважавайте времето, което инвестирах за създаването на тази електронна книжка с рецепти за вас и имайте в предвид, че всички рецепти и снимки са мое притежание и не следва да бъдат използвани с комерсиална цел. Ако все пак искате да публикувате моя рецепт или да споделите някоя от моите снимки във вашите социални мрежи или блог, моля свържете се с мен преди това.

## ОТКАЗ ОТ ОТГОВОРНОСТ

Всяка употреба на рецепта от тази електронна книга е на собствена отговорност на читателя. Моля, консултирайте се с медицинско лице, ако страдате от конкретно състояние или имате неподносимост към определени хани. Създателят на тази книга се отказва от отговорност за всякакви загуби, инциденти или разходи, които могат да възникнат поради употребата ѝ. Тази електронна книга е създадена с цел вдъхновение и предаване на полезна информация за читателя.

## ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА АВТОРСКО ПРАВО

© 2019 Wholesome Boho Life Copyright

Всички права са запазени в световен мащаб. Никоя част от тази електронна книга не може да бъде използвана, копирана, дистрибутирана и репродуцирана или предадена в каквато и да било форма без предварително писмено споразумение и съгласие от създателя ѝ.

## ПРИНАДЛЕЖНОСТ

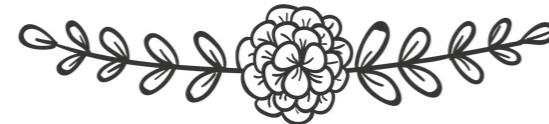
Рецепти и текст от Анна Стойкова

Фотография от Анна Стойкова

Дизайн и продукция от Анна Стойкова

Редакция от Анна Стойкова

WHOLESMOE BOHO LIFE



[www.zdravoslovenjivotsanna.com](http://www.zdravoslovenjivotsanna.com)

БЛАГОДАРЯ! НАДЯВАМ СЕ, ЧЕ ТАЗИ КРАТКА  
ЕЛЕКТРОННА КНИГА ВИ Е ХАРЕСАЛА ТОЛКОВА,  
КОЛКОТО НА МЕН МИ ХАРЕСА ДА Я СЪЗДАМ  
ЗА ВАС!

ЛЮБОВ И СВЕТЛИНА  
АННА

